

Familie im Alltag

Hilfe und Unterstützung während
der Corona-Krise

Digitale Angebote aus
Regensburg für Jugendliche

Regensburger Ferienprogramm
für Kinder

Ansprechstellen in Not- und
Krisensituationen



FAMILIENLEBEN

in Zeiten von Corona - Covid 19

HILFE UND UNTERSTÜTZUNG WÄHREND DER CORONA-KRISE

Durch die Corona-Krise haben sich für Familien ohne Vorbereitung die Lebensumstände zum Teil gewaltig verändert. Es sind neue und möglicherweise stressvolle Herausforderungen entstanden, die eine immense Anpassungsleistung erfordern.

Es mussten und müssen verschiedene Anforderungen des Alltags gemeistert werden. Hinzu kommt jetzt die langsame Rückkehr zu einer "Normalität", mit Regelungen, die nicht immer einfach zu durchschauen sind und auch nur bedingt eine Entlastung bringen.

Viele Familien leiden zudem unter einer angespannten finanziellen Situation, möglicherweise droht der Verlust des Arbeitsplatzes oder Kurzarbeit wird fortgesetzt. Möglicherweise spielen auch existenzielle Sorgen eine große Rolle. Das bringt Familien ganz schön unter Druck, insbesondere die, die von mehreren Belastungsfaktoren betroffen sind. Diese Belastungssituationen können Auslöser oder Verstärker von familiären Konflikten sein, die aus eigener Kraft schlecht oder gar nicht mehr gelöst werden können.

Liebe Eltern und Erziehende, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu kommen oder wenn die Belastungssituation für Sie nicht mehr alleine stemmbar und aus haltbar erscheint, können Sie sich jederzeit bei unterschiedlichen Beratungsstellen in Regensburg Unterstützung holen.

Liebe Kinder und Jugendliche, auch ihr habt die Möglichkeit euch beraten zu lassen, wenn euch die familiäre Situation belastet oder ihr brennende Fragen habt.

Es ist keine Schande, sich beraten zu lassen oder sich Hilfe zu holen. Vielmehr ist es ein Ausdruck von Stärke.



BERATUNGS- ANGEBOTE



Familien steht ein vielfältiges Beratungsangebot zur Verfügung, das in der Regel kostenlos in Anspruch genommen werden kann

- Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki)
- Jugend - und Familientherapeutische Beratungsstelle
- Erziehungsberatung
- Ehe -und Familienberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Jugendberatung
- Beratung zum Kinder- und Jugendschutz

www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote

KINDER UND JUGENDLICHE:

In Krisensituationen können Jugendliche die Jugendschutzstelle Tag und Nacht unter **0941/ 507-4760** telefonisch erreichen! Bitte den Anrufbeantworter abwarten, dort wird die Nummer der Feuerwehreinsatzzentrale durchgegeben, die dann an die Jugendschutzstelle weiterleitet .

DIGITALES JUGENDZENTRUM

Die Jugendzentren und die Jugendschutzstelle haben ein Online Jugendzentrum geschaffen. Digital stehen hier unter der Woche spannende Angebote, Challenges, Spiele und vieles mehr bereit. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich einfach mit anderen über Sprach- Video und Textchat auszutauschen. Wenn ihr neugierig geworden seid, schaut doch rein:

<https://discord.gg/A4GQ54b>

KOMMT INS DIGITALE JUGENDZENTRUM

LIVE ÜBER DISCORD!

JEDE WOCHE COOLE ANGEBOTE,
CHALLENGES, SPIELE UND VIELES MEHR!

DIESE WOCHE IN DISCORD

DIENSTAG

Testet Online-Games
mit Jakob (JUZ Fantasy)

MITTWOCH

Rätselt mit Konsti (JUZ Utopia)
an spannenden Black Stories

DONNERSTAG

Wer ist der geheime Agent?
Findet es raus bei dem Spiel Undercover
mit Maria (JUZ Königswiesen)

FREITAG

Fordert Markus (JUZ Arena) heraus
bei "Ich wette das kannst du nicht zeichnen!"

Außerdem **EXKLUSIV** für Mädchen
Lisa (JUZ Arena) zeigt euch wie ihr einfach
Haarbänder selbst basteln könnt

IMMER VON 15 BIS 17 UHR



<https://discord.gg/MqAgpXn>

KOMMT INS DIGITALE JUGENDZENTRUM

LIVE ÜBER DISCORD!

JEDE WOCHE COOLE ANGEBOTE,
CHALLENGES, SPIELE UND VIELES MEHR!

DIESE WOCHE IN DISCORD

DIENSTAG

Der Klassiker jetzt online!
Spielt Uno mit Max (JUZ KöWi)

MITTWOCH

Und gleich noch ein Klassiker!
Spielt Stadt Land Fluss mit Franzi (JUZ Utopia)

DONNERSTAG

Feiertag (kein Angebot)

FREITAG

Geschlossen (kein Angebot)

IMMER VON 15 BIS 17 UHR



<https://discord.gg/MqAgpXn>

GIRLSGIRLSGIRLS



Kreative Anregungen und Angebote zum Mitgestalten für Mädels aus Regensburg.



www.maedchenwaen.de



ONLINE-FERIENPROGRAMM FÜR KINDER AB 6 JAHRE

www.regensburg.de/ferienprogramm

Aufgabe: Anti-Langeweile Tanz zum Mitmachen

HAPPY
Holidays

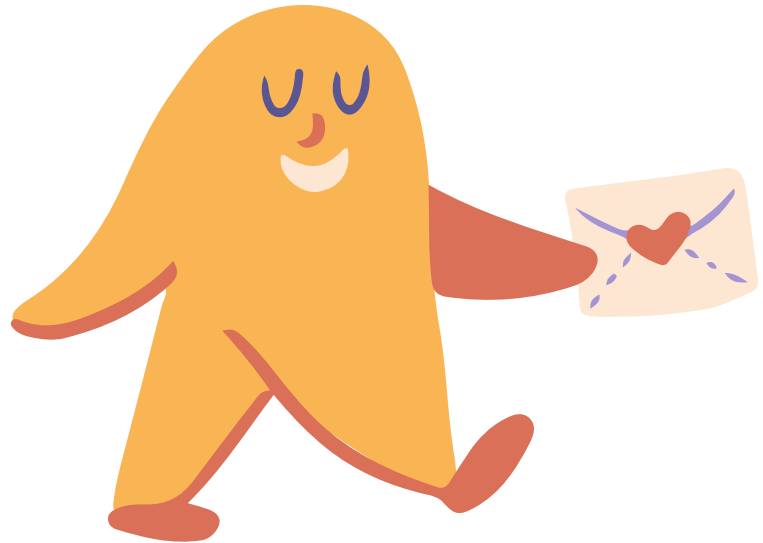
Der gute Laune Tanz...

Stop Motion gegen Langeweile

<https://youtu.be/BoVjpB-iBGs>



Das ist die letzte Ausgabe
des Newsletters
"Familienleben in Zeiten von
Corona".



Kommen Sie gut durch die
Corona-Zeit und bleiben Sie
gesund.

Das Amt für Jugend und Familie
Regensburg ist ab jetzt wieder
wie gewohnt erreichbar.

Vielen Dank für ihr Interesse.

